

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Манинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
Руководитель методического
объединения учителей-
предметников
В.И. Лях
Протокол № 1
от 29.08.2016 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
Шостак Н.В.
Н.В. Шостак
01.09.2016 г.



Приложение № 1
к основной образовательной
программе начального
общего образования
(утверждена приказом №
85/1 от «27» апреля 2015 г.)

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ФГОС НОО**

Уровень: начальное общее образование

Класс: 1-4

Составитель:
Соколов Иван Валентинович
учитель физической культуры,
I квалификационная категория

Учебно-методический комплект

Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

Программа:

Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

Калужская область
Людиновский район
д. Манино
2016 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение курса «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующей **цели**:

- ✓ формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

1-й класс

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 1-м классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 1-м классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 1-м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозированной нагрузкой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

2-й класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2-м классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2-м классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2-м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

3-4-й классы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3-4м классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3-4м классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3-4м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

1-й класс. «Физическая культура» (102 ч)

Авторы: В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч) До школьника нужно донести технику безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Легкая атлетика (12 ч) Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Подвижные игры (12 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики (22ч) Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Лыжная подготовка(22ч) Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах , влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Подвижные игры (33) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

2-й класс. «Физическая культура» (102 ч)

Авторы: В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч) Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Легкая атлетика (12 ч) Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)

Подвижные игры (12 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики (22ч) Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Лыжная подготовка(22ч) Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах , влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Подвижные игры (33) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

3-й класс. «Физическая культура» (102 ч)

Авторы: В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч) Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Легкая атлетика (12 ч) Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о

правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)

Подвижные игры (12 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики (22ч) Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Лыжная подготовка(22ч) Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах, влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Подвижные игры (33) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

4-й класс. «Физическая культура» (102 ч)

Авторы: В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч) Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Легкая атлетика (12 ч) Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)

Подвижные игры (12 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики (22ч) Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Лыжная подготовка(22ч) Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах, влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Подвижные игры (33) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки,

лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Русские народные игры. Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка», «Каликало», «Калечина-малечина»

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1-й класс

Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся: (Н) – на необходимом уровне, (П) – на программном уровне

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч)		
Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	<u>Познакомиться</u> с учителем и одноклассниками (Н). Учиться <u>находить</u> спорт зал, своё место в строю (Н). <u>Познакомиться</u> и <u>обсудить</u> правила поведения в спортивном зале, особенности взаимоотношений со взрослыми, сверстниками (Н).
Легкая атлетика (12 ч)		
Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)	1	Описывают технику ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение
Бег с ускорением 20 м.	1	
Прыжки с поворотом на 180 гр. , прыжки в длину с места.	1	
Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
Бег с ускорением 30м	1	
Прыжки в длины с разбега 3-5 шагов	1	
Метание мяча в вертикальную цель	1	
Бег с ускорением 60 м	1	
Прыжки с высоты 40 см.	1	
Метание мяча на дальность	1	
Челночный бег 3x5м ,3X10м	1	
Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.	1	
Подвижные игры (12 ч)		
Игра «Пятнашки»	1	<u>Познакомиться</u> и <u>обсудить</u> правила игры, особенности взаимоотношений со сверстниками. (П). <u>Моделировать</u> и <u>оценивать</u> различные игровые ситуации. <u>Сопоставлять</u> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются (Н) <u>Объяснять</u> , как с помощью органов чувств, памяти и ума мы различаем предметы и их признаки (П). <u>Выбирать</u> оптимальные формы поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями (Н).
Игра «К своим флажкам»	1	
Игра «Два мороза»	1	
Игра «Пятнашки с лентами»	1	
Игра «Прыгающие воробышки»	1	
Игра «Зайцы в огороде»	1	
Игра «Лиса и куры»	1	
Игра «Кто дальше бросит»	1	
Игра «Точный расчет»	1	
Игра «Метко в цель»	1	

Игра «Прыжок за прыжком»	1	<u>Моделировать и оценивать</u> различные ситуации поведения с друзьями при выполнении гимнастических упражнений
Игра «Парашутисты»	1	
Гимнастика с элементами акробатики (22ч)		
Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Предупреждают появление ошибок и соблюдение правил безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разучиваемых упражнений.
Комплекс ОРУ	1	
Кувырок вперед.	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Стойка на лопатках согнув ноги	1	
Стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	Описывают технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации.
Кувырок в сторону.	1	
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации, оказывают помощь сверстникам в разучивании упражнений.
Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	
Вис стоя, лежа	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне, гимнастической скамейки.
Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног	1	
Игра «Змейка»	1	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне гимнастической лавке.
Вис на согнутых руках	1	
Подтягивание в висе (маль), подтягивание в висе лежа (дев.)	1	Составляют комбинации из ранее изученных упражнений.
Комплекс ОРУ со скакалкой	1	
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе	1	Описывают и осваивают технику перелезания через коня, бревно
Лазание по гимнастической стенке	1	
Игра «Иголочка и ниточка»	1	Осваивание техники игры
Стойка на двух и одной ноге на бревне	1	
Перелезание через коня, бревно	1	
Игра «Запрещенное движение»	1	
Игра «Салки с выручкой»	1	
Игра «Салки с лентами»	1	

Лыжная подготовка(22ч)		
Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
Ступающий шаг	1	
Игра на лыжах «Снежком по мячу»	1	Описывают технику передвижения на лыжах.
Скользкий шаг.	1	Описывают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
Игра на лыжах «Кто дальше»	1	
Ступающий и скользкий шаг без палок	1	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
Скользкий шаг с палками	1	
Повороты переступанием	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах организации активного отдыха.
Игра на лыжах «Нарисуй солнышко»	1	
Подъем «лесенкой» на пологом склоне	1	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровым человеком.
Спуск в низкой стойке с пологого склона	1	
Игра на лыжах «Кто дальше»	1	Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты.
Повороты переступанием.	1	
Игра на лыжах «За мной»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Прохождение дистанции на лыжах 500м	1	
Подъем и спуск с небольших склонов	1	Применяют правила подбора одежды для
Подъем «полуелочкой»	1	
Прохождение дистанции на лыжах 1000 м.	1	
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	
Спуск со склона между палками	1	
Прохождение дистанции на лыжах 1500м	1	
Эстафеты на лыжах	1	
Подвижные игры (33)		
Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч по кругу»	1	Используют правила подбора одежды для
Подвижные игры: «Ловля мяча»	1	
Подвижные игры: «Поймай от пола»	1	

Подвижные игры: «Поймай от стены»	1	<p>занятий на свежем воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Характеристика видов деятельности учащихся.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят самостоятельно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p> <p>Описывают технику игровых действий и</p>
Подвижные игры: «Мяч в цель»	1	
Подвижные игры: «Ну-ка отними!»	1	
Подвижные игры: «Кто быстрее»	1	
Подвижные игры: «Два мяча»	1	
Ловля и передача мяча в движении. Игра « Попробуй отними»	1	
Ведение на месте. Игра «Сделай как я»	1	
Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1	
Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	1	
Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	
Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	
Подвижная игра: «Мячом в цель»	1	
Подвижная игра: «Выбивалы»	1	
Подвижная игра: «Передача мяча в колоннах»	1	
Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	
Подвижная игра: «Мяч в корзину»	1	
Подвижная игра: «Передал- садись»	1	
Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	
Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	
Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	
Подвижная игра: «Выбивалы»	1	
Бег с ускорением 30м.Игра: «Пятнашки	1	
Бег с ускорением 60м.	1	
Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1	
Равномерный бег 3 мин.	1	
Челночный бег 3x5м,3x10м.	1	
Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	

Чередование ходьбы и бега (70м бег, 80м ходьба)	1	приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
Метание набивного мяча	1	
Равномерный бег 4 мин.	1	

2-й класс

Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся: (Н) – на необходимом уровне, (П) – на программном уровне
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч)		
Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	<u>Познакомиться</u> и <u>обсудить</u> правила поведения в спортивном зале, особенности взаимоотношений со взрослыми, сверстниками (Н).
Легкая атлетика (12 ч)		
Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)	1	<p>Описывают технику ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение</p>
Бег с ускорением 20 м.	1	
Прыжки с поворотом на 180 гр. , прыжки в длину с места.	1	
Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
Бег с ускорением 30м	1	
Прыжки в длины с разбега 3-5 шагов	1	
Метание мяча в вертикальную цель	1	
Бег с ускорением 60 м	1	
Прыжки с высоты 40 см.	1	
Метание мяча на дальность	1	
Челночный бег 3x5м ,3X10м	1	
Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.	1	
Подвижные игры (12 ч)		
Игра «Пятнашки»	1	<u>Познакомиться</u> и <u>обсудить</u> правила игры, особенности взаимоотношений со сверстниками. (П).
Игра «К своим флажкам»	1	
Игра «Два мороза»	1	<u>Моделировать</u> и <u>оценивать</u> различные игровые ситуации.
Игра «Пятнашки с лентами»	1	<u>Сопоставлять</u> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они
Игра «Прыгающие воробышки»	1	

Игра «Зайцы в огороде»	1	<p>узнаются (Н)</p> <p><u>Объяснять</u>, как с помощью органов чувств, памяти и ума мы различаем предметы и их признаки (П).</p> <p><u>Выбирать</u> оптимальные формы поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями (Н).</p> <p><u>Моделировать и оценивать</u> различные ситуации поведения с друзьями при выполнении гимнастических упражнений</p>
Игра «Лиса и куры»	1	
Игра «Кто дальше бросит»	1	
Игра «Точный расчет»	1	
Игра «Метко в цель»	1	
Игра «Прыжок за прыжком»	1	
Игра «Парашутисты»	1	
Гимнастика с элементами акробатики (22ч)		
Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдение правил безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разучиваемых упражнений.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации, оказывают помощь сверстникам в разучивании упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне, гимнастической скамейки.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне гимнастической лавке.</p> <p>Составляют комбинации из ранее</p>
Комплекс ОРУ	1	
Кувырок вперед.	1	
Стойка на лопатках согнув ноги	1	
Стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	
Кувырок в сторону.	1	
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	
Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	
Вис стоя, лежа	1	
Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног	1	
Игра «Змейка»	1	
Вис на согнутых руках	1	
Подтягивание в висе (маль), подтягивание в висе лежа (дев.)	1	
Комплекс ОРУ со скакалкой	1	
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе	1	
Лазание по гимнастической стенке	1	
Игра «Иголочка и ниточка»	1	

Стойка на двух и одной ноге на бревне	1	изученных упражнений. Описывают и осваивают технику перелезание через коня, бревно Осваивание техники игры
Перелезание через коня, бревно	1	
Игра «Запрещенное движение»	1	
Игра «Салки с выручкой»	1	
Игра «Салки с лентами»	1	
Лыжная подготовка(22ч)		
Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
Ступающий шаг	1	
Игра на лыжах «Снежком по мячу»	1	Описывают технику передвижения на лыжах.
Скользкий шаг.	1	Описывают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
Игра на лыжах «Кто дальше»	1	
Ступающий и скользкий шаг без палок	1	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах организации активного отдыха. Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровым человеком. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты.
Скользкий шаг с палками	1	
Повороты переступанием	1	
Игра на лыжах «Нарисуй солнышко»	1	
Подъем «лесенкой» на пологом склоне	1	
Спуск в низкой стойке с пологого склона	1	
Игра на лыжах «Кто дальше»	1	
Повороты переступанием.	1	
Игра на лыжах «За мной»	1	
Прохождение дистанции на лыжах 500м	1	
Подъем и спуск с небольших склонов	1	
Подъем «полуелочкой»	1	
Прохождение дистанции на лыжах 1000 м.	1	
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	
Спуск со склона между палками	1	
Прохождение дистанции на лыжах 1500м	1	

Эстафеты на лыжах	1	
Подвижные игры (33)		
Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч по кругу»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Подвижные игры: «Ловля мяча»	1	
Подвижные игры: «Поймай от пола»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.
Подвижные игры: «Поймай от стены»	1	
Подвижные игры: «Мяч в цель»	1	Используют подвижные игры для активного отдыха.
Подвижные игры: «Ну-ка отними!»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Подвижные игры: «Кто быстрее»	1	
Подвижные игры: «Два мяча»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Ловля и передача мяча в движении. Игра « Попробуй отними»	1	
Ведение на месте. Игра «Сделай как я»	1	Используют подвижные игры для активного отдыха
Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1	
Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	
Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	Характеристика видов деятельности учащихся.
Подвижная игра: «Мячом в цель»	1	
Подвижная игра: «Выбивалы»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
Подвижная игра: «Передача мяча в колоннах»	1	
Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	Организовывают и проводят самостоятельно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
Подвижная игра: «Мяч в корзину»	1	
Подвижная игра: «Передал- садись»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	
Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	
Подвижная игра: «Выбивалы»	1	Соблюдают правила безопасности.
Бег с ускорением 30м. Игра: «Пятнашки»	1	

Бег с ускорением 60м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1	
Равномерный бег 3 мин.	1	
Челночный бег 3x5м,3x10м.	1	
Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
Чередование ходьбы и бега (70м бег, 80м ходьба)	1	
Метание набивного мяча	1	
Равномерный бег 4 мин.	1	

3-й класс

Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся: (Н) – на необходимом уровне, (П) на программном уровне
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1ч)		
Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	<u>Познакомиться</u> и <u>обсудить</u> правила поведения в спортивном зале, особенности взаимоотношений со взрослыми, сверстниками (Н).
Легкая атлетика (12ч)		
Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие.	1	Описывают технику ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Бег 20 м. с высоким подниманием бедра.	1	
Прыжки с поворотом на 180 гр. , прыжки в длину с места.	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Метание мяча в горизонтальную цель с 3-5 шагов.	1	
Бег с максимальной скоростью 30м	1	
Прыжки в длины с разбега 3-5 шагов	1	
Метание мяча в вертикальную цель	1	Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Бег с максимальной скоростью 60 м	1	
Прыжки с высоты 60 см.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение
Метание мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	
Челночный бег 3x5м ,3X10м	1	
Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.	1	
Подвижные игры(12ч)		

Игра «Белые медведи»	1	<u>Познакомиться</u> и <u>обсудить</u> правила игры, особенности взаимоотношений со сверстниками. (П).	
Игра «Смена сторон»	1		
Игра «Гуси лебеди»	1		
Игра «Пятнашки с лентами»	1		
Игра «Прыгающие воробышки»	1		<u>Моделировать</u> и <u>оценивать</u> различные игровые ситуации.
Игра «Зайцы в огороде»	1		<u>Сопоставлять</u> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются (Н)
Игра «Лиса и куры»	1		
Игра «Салки на марше»	1		
Игра «Волк во рву»	1		
Игра «День и ночь»	1		
Игра «Прыжок за прыжком»	1		
Игра «Салки – ноги от земли»	1		
Гимнастика с элементами акробатики(22ч)			
Инструктаж по Т.Б. Выполнить команды : «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». «На первый, второй рассчитайся!»	1	Предупреждают появление ошибок и соблюдение правил безопасности.	
Комплекс ОРУ	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разучиваемых упражнений.	
Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой	1		
2-3 кувырка вперед	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
Стойка на лопатках , перекат вперед в упор присев.	1		
Мост из положения лежа на спине.	1		
Построение в две шеренге, перестроение в два круга.	1	Описывают технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	Составляют гимнастические комбинации.	
Вис стоя, лежа	1		
Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации, оказывают помощь сверстникам в разучивании упражнений.	
Игра «Что изменилось»	1		
Вис на согнутых руках	1		
Подтягивание в висе (маль), подтягивание в висе лежа (дев.)	1		
Комплекс ОРУ со скакалкой	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне, гимнастической скамейки.	
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе	1		
Передвижения по диагонали, противходом, «змейкой»	1	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне гимнастической лавке.	
Игра «Иголочка и ниточка»	1		
Ходьба приставным шагом по бревну (высота 1 м.)	1		
Перелезание через гимнастического коня, бревно	1	Составляют комбинации из ранее изученных упражнений.	
Игра «Посадка картофеля»	1		
Игра «Салка»	1	Описывают и осваивают технику перелезания через коня, бревно	
Игра «Салки с лентами»	1		

		Осваивание техники игры
Лыжная подготовка(22ч)		
Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий	1	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Описывают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечно-сосудистых сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах организации активного отдыха.</p> <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровым человеком. Выполняют основные упражнения, развития гибкости, быстроты.</p>
Ступающий шаг и скользящий шаг	1	
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	
Скользящий шаг с палками	1	
Игра на лыжах «Кто дальше»	1	
Попеременный двухшажный ход без палок	1	
Попеременный двухшажный ход с палками	1	
Повороты переступанием	1	
Игра на лыжах «Нарисуй солнышко»	1	
Подъем «лесенкой» на пологом склоне	1	
Спуск в высокой и низкой стойке с пологого склона	1	
Игра на лыжах «Кто дальше»	1	
Повороты переступанием на пологом склоне при спуске	1	
Игра на лыжах «За мной»	1	
Прохождение дистанции на лыжах 1000м	1	
Подъем и спуск с небольших склонов	1	
Подъем «получелочкой»	1	
Прохождение дистанции на лыжах 1500 м.	1	
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	
Спуск со склона между палками	1	
Прохождение дистанции на лыжах 2000м	1	
Эстафеты на лыжах	1	
Подвижные игры(33ч)		
Подвижные игры с элементами баскетбола «Мой веселый мяч»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Подвижные игры: «Ловля мяча»	1	
Подвижные игры: «Передал - садись»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.
Подвижные игры: «Ну-ка, отними!»	1	
Подвижные игры: «Мяч в цель»	1	Используют подвижные игры для активного отдыха.
Подвижные игры: «Поймай мяч с лета»	1	
Подвижные игры: «Кто быстрее»	1	
Подвижные игры: «Два мяча»	1	
Ловля и передача мяча в движении. Игра « Собачка»	1	
Ведение на месте правой и левой	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

рукой на месте и бегом. Игра «Сделай как я»		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1	
Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	1	Используют подвижные игры для активного отдыха
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах	1	
Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу»	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Подвижная игра: «Мячом в цель»	1	
Подвижная игра: «Мяч ловцу»	1	
Подвижная игра: «Иголочка-ниточка с ведением мяча»	1	Характеристика видов деятельности учащихся.
Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	
Подвижная игра: «Мяч в корзину»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
Подвижная игра: «Передал- садись»	1	
Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	Организовывают и проводят самостоятельно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
Подвижная игра: «Преследование с ведением мячей»	1	
Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	
Подвижная игра: «Выбивалы»	1	
Бег с максимальной скоростью 60м.Игра: «Пятнашки	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Бег на результат 30, 60м. Игра: «Белые медведи»	1	
Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1	
Равномерный бег 4 мин. Игра: «Гуси-лебеди»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Челночный бег 3x5м,3x10м.	1	
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Соблюдают правила безопасности.
Чередование ходьбы и бега (80 м бег, 90м ходьба)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Метание набивного мяча. Игра: «Перебежка с выручкой»	1	
Равномерный бег 5 мин.	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки

4-й класс

Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся: (Н) – на необходимом уровне, (П) – на программном уровне
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки(1)		
Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	<u>Познакомиться</u> и <u>обсудить</u> правила поведения в спортивном зале, особенности взаимоотношений со взрослыми, сверстниками (Н).

Легкая атлетика(12)		
Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие.	1	<p>Описывают технику ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение</p>
Бег 30 м. с заданным темпом и скоростью.	1	
Прыжок в длину по заданным ориентирам	1	
Бросок теннисного мяча на дальность	1	
Бег с максимальной скоростью 30м, 60м	1	
Прыжки в длины с разбега 3-5 шагов способом согнув ноги	1	
Бросок теннисного мяча на дальность и на точность попадания	1	
Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба)	1	
Тройной прыжок с места	1	
Метание мяча с места на дальность	1	
Челночный бег 5x5м ,3X10м	1	
Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.	1	
Подвижные игры(12)		
Игра «Белые медведи»	1	<p><u>Познакомиться</u> и <u>обсудить</u> правила игры, особенности взаимоотношений со сверстниками. (П).</p> <p><u>Моделировать</u> и <u>оценивать</u> различные игровые ситуации.</p> <p><u>Сопоставлять</u> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются (Н)</p>
Игра «Смена сторон»	1	
Игра «Невод»	1	
Игра «Пятнашки с лентами»	1	
Игра «Прыгающие воробышки»	1	
Игра «Зайцы в огороде»	1	
Игра «На буксире»	1	
Игра «Салки на марше»	1	
Игра «Волк во рву»	1	
Игра «День и ночь»	1	
Игра «Прыжок за прыжком»	1	
Игра «Салки – ноги от земли»	1	
Гимнастика с элементами акробатики(22)		
Инструктаж по Т.Б. Выполнить команды : «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!»	1	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдение правил безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разучиваемых упражнений.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Комплекс ОРУ	1	
2-3 кувырка вперед	1	
Кувырок назад	1	
Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1	
Мост с помощью и самостоятельно.	1	
Построение в две шеренге, перестроение в два круга.	1	
Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	
Вис стоя, лежа	1	

Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног	1	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации, оказывают помощь сверстникам в разучивании упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне, гимнастической скамейки.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне гимнастической лавке.</p> <p>Составляют комбинации из ранее изученных упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику перелезание через коня, бревно</p> <p>Осваивание техники игры</p>
Игра «Что изменилось»	1	
Вис на согнутых руках, согнув ноги	1	
Подтягивание в вися (маль), подтягивание в вися лежа (дев.)	1	
Комплекс ОРУ со скакалкой	1	
Лазание по канату в три приема	1	
Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	1	
Игра «Посадка картофеля»	1	
Ходьба на носках по бревну (высота 1 м.)	1	
Перелезание через гимнастического коня, бревно	1	
Игра «Бег за флажками»	1	
Игра «Веревочка под ногами»	1	
Игра «Космонавты»	1	
Лыжная подготовка(22)		
Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Описывают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечного сосудистых сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила</p>
Ступающий шаг и скользящий шаг с палками и без палок	1	
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	
Попеременный двухшажный ход без палок	1	
Игра на лыжах «Кто лучше»	1	
Попеременный двухшажный ход с палками	1	
Одновременный одношажный ход	1	
Спуск с пологого склона с заданием	1	
Игра на лыжах «Нарисуй солнышко»	1	
Подъем «лесенкой», «елочкой» на пологом склоне	1	
Спуск в высокой и низкой стойке с пологого склона	1	
Торможение «плугом»	1	
Повороты переступанием на пологом склоне при спуске	1	
Торможение упором	1	
Прохождение дистанции на лыжах	1	

1500м		<p>подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах организации активного отдыха.</p> <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровым человеком. Выполняют основные упражнения, развития гибкости, быстроты.</p>
Подъем и спуск с небольших склонов	1	
Подъем «полуелочкой»	1	
Прохождение дистанции на лыжах 2000 м.	1	
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	
Спуск со склона между палками	1	
Прохождение дистанции на лыжах 2500м	1	
Эстафеты на лыжах	1	
Подвижные игры(33)		
Подвижные игры : «Коршун и наседка»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Подвижные игры: «Ниточка-иглолка с ведением б/б мяча»	1	
Подвижные игры: «Передал - садись»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.
Подвижные игры: «Ну-ка, отними!»	1	
Подвижные игры: «Мяч в цель»	1	Используют подвижные игры для активного отдыха.
Подвижные игры: «Поймай мяч с лета»	1	
Подвижные игры: «Кто быстрее»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Подвижные игры: «Два мяча»	1	
Ловля и передача мяча в движении. Игра « Собачка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Ведение на месте с изменением высоты отскока. Игра «Сделай как я»	1	
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	Используют подвижные игры для активного отдыха
Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	1	
Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра: « Овладей мячом»	1	Характеристика видов деятельности учащихся.
Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Точка»	1	
Подвижная игра: «Преследование с ведением мяча»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
Подвижная игра: «Мяч ловцу»	1	
Подвижная игра: «Салки с ведением б/б мяча»	1	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Подвижная игра: «Мини-баскетбол»	1	
Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Подвижная игра: «Передал- садись»	1	
Подвижная игра: «Точно в цель»	1	
Подвижная игра: «Выбивалы»	1	
Подвижная игра: «Снайпер»	1	
Подвижная игра: «Пионерский мяч»	1	
Бег с максимальной скоростью	1	

60м.Игра: «Кот и мыши»		Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
Бег на результат 30, 60м. Игра: «Невод»	1	
Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафета с прыжками	1	
Равномерный бег 5 мин. игра: «волк во рву»	1	
Челночный бег 3x5м,3x10м.	1	
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
Чередование ходьбы и бега (90 м бег, 80м ходьба)	1	
Метание набивного мяча. Игра: «Перебежка с выручкой»	1	
Равномерный бег 6 мин.	1	

VIII. Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение

1. *Лях В. И.* Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.
2. *Лях В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
3. *Лях В. И.* Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические.

Учебно-практическое и спортивное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- лыжи.

**Календарно-тематическое планирование уроков по предмету
физическая культура.
1 класс.**

№ п/п	№ урочка	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения		примечание
				По программе	факт	
I четверть						
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч)	1			
1.	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	02.09		
		Легкая атлетика (12 ч)	12			
2.	1	Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)	1	05.09		
3.	2	Бег с ускорением 20 м.	1	07.09		
4.	3	Прыжки с поворотом на 180 гр. , прыжки в длину с места.	1	09.09		
5.	4	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	12.09		
6.	5	Бег с ускорением 30м	1	14.09		
7.	6	Прыжки в длины с разбега 3-5 шагов	1	16.09		
8.	7	Метание мяча в вертикальную цель	1	19.09		
9.	8	Бег с ускорением 60 м	1	21.09		
10.	9	Прыжки с высоты 40 см.	1	23.09		
11.	10	Метание мяча на дальность	1	26.09		
12.	11	Челночный бег 3х5м ,3X10м	1	28.09		
13.	12	Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.	1	30.09		
		Подвижные игры (12 ч)	12			
14.	1	Игра «Пятнашки»	1	03.10		
15.	2	Игра «К своим флажкам»	1	05.10		
16.	3	Игра «Два мороза»	1	07.10		
17.	4	Игра «Пятнашки с лентами»	1	10.10		
18.	5	Игра «Прыгающие воробышки»	1	12.10		
19.	6	Игра «Зайцы в огороде»	1	14.10		
20.	7	Игра «Лиса и куры»	1	17.10		
21.	8	Игра «Кто дальше бросит»	1	19.10		
22.	9	Игра «Точный расчет»	1	21.10		
23.	10	Игра «Метко в цель»	1	24.10		
24.	11	Игра «Прыжок за прыжком»	1	26.10		
25.	12	Игра «Парашутисты»	1	28.10		
II четверть						
		Гимнастика с элементами акробатики (22ч)	22			
26.	1	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	31.10		
27.	2	Комплекс ОРУ	1	07.11		
28.	3	Кувырок вперед.	1	09.11		
29.	4	Стойка на лопатках согнув ноги	1	11.11		
30.	5	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	14.11		
31.	6	Кувырок в сторону.	1	16.11		
32.	7	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	18.11		
33.	8	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	21.11		
34.	9	Вис стоя, лежа	1	23.11		
35.	10	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1	25.11		

36.	11	Игра «Змейка»	1	28.11		
37.	12	Вис на согнутых руках	1	30.11		
38.	13	Подтягивание в вися (маль), подтягивание в вися лежа (дев.)	1	02.12		
39.	14	Комплекс ОРУ со скакалкой	1	05.12		
40.	15	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе	1	07.12		
41.	16	Лазание по гимнастической стенке	1	09.12		
42.	17	Игра «Иголочка и ниточка»	1	12.12		
43.	18	Стойка на двух и одной ноге на бревне	1	14.12		
44.	19	Перелезание через коня, бревно	1	16.12		
45.	20	Игра «Запрещенное движение»	1	19.12		
46.	21	Игра «Салки с выручкой»	1	21.12		
47.	22	Игра «Салки с лентами»	1	23.12		
		Лыжная подготовка(22ч)	22			
48.	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж	1	26.12		
49.	2	Ступающий шаг	1	28.12		
50.	3	Игра на лыжах «Снежком по мячу»	1	30.12		
51.	4	Скользкий шаг.	1	13.01		
III четверть						
52.	5	Игра на лыжах «Кто дальше»	1	16.01		
53.	6	Ступающий и скользкий шаг без палок	1	18.01		
54.	7	Скользкий шаг с палками	1	20.01		
55.	8	Повороты переступанием	1	23.01		
56.	9	Игра на лыжах «Нарисуй солнышко»	1	25.01		
57.	10	Подъем «лесенкой» на пологом склоне	1	27.01		
58.	11	Спуск в низкой стойке с пологого склона	1	30.01		
59.	12	Игра на лыжах «Кто дальше»	1	01.02		
60.	13	Повороты переступанием.	1	03.02		
61.	14	Игра на лыжах «За мной»	1	06.02		
62.	15	Прохождение дистанции на лыжах 500м	1	08.02		
63.	16	Подъем и спуск с небольших склонов	1	10.02		
64.	17	Подъем «полуелочкой»	1	13.02		
65.	18	Прохождение дистанции на лыжах 1000 м.	1	15.02		
66.	19	Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	17.02		
67.	20	Спуск со склона между палками	1	20.02		
68.	21	Прохождение дистанции на лыжах 1500м	1	22.02		
69.	22	Эстафеты на лыжах	1	24.02		
		Подвижные игры (33)	33			
70.	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч по кругу»	1	27.02		
71.	2	Подвижные игры: «Ловля мяча»	1	01.03		
72.	3	Подвижные игры: «Поймай от пола»	1	03.03		
73.	4	Подвижные игры: «Поймай от стены»	1	06.03		
74.	5	Подвижные игры: «Мяч в цель»	1	08.03		
75.	6	Подвижные игры: «Ну-ка отними!»	1	10.03		
76.	7	Подвижные игры: «Кто быстрее»	1	13.03		
77.	8	Подвижные игры: «Два мяча»	1	15.03		
78.	9	Ловля и передача мяча в движении. Игра « Попробуй отними»	1	17.03		
79.	10	Ведение на месте. Игра «Сделай как я»	1	20.03		
80.	11	Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1	22.03		
81.	12	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	1	24.03		
IV четверть						
82.	13	Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	03.04		
83.	14	Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	05.04		
84.	15	Подвижная игра: «Мячом в цель»	1	07.04		
85.	16	Подвижная игра: «Выбивалы»	1	10.04		

86.	17	Подвижная игра: «Передача мяча в колоннах»	1	12.04		
87.	18	Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	14.04		
88.	19	Подвижная игра: «Мяч в корзину»	1	17.04		
89.	20	Подвижная игра: «Передал- садись»	1	19.04		
90.	21	Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	21.04		
91.	22	Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	24.04		
92.	23	Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	26.04		
93.	24	Подвижная игра: «Выбивалы»	1	28.04		
94.	25	Бег с ускорением 30м.Игра: «Пятнашки	1	01.05		
95.	26	Бег с ускорением 60м.	1	03.05		
96.	27	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1	05.05		
97.	28	Равномерный бег 3 мин.	1	08.05		
98.	29	Челночный бег 3x5м,3x10м.	1	10.05		
99.	30	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	12.05		
		Всего часов	99			

**Календарно-тематическое планирование уроков по предмету
физическая культура.**

2 класс

№ п/п	№ ур ока	Разделы и темы занятий	Кол- во часов	Дата проведения		примеч ание
				По програ мме	факт	
І четверть						
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч)	1			
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	03.09		
		Легкая атлетика (12 ч)	12			
2	1	Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)	1	06.09		
3	2	Бег с ускорением 20 м.	1	07.09		
4	3	Прыжки с поворотом на 180 гр. , прыжки в длину с места.	1	10.09		
5	4	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	13.09		
6	5	Бег с ускорением 30м	1	14.09		
7	6	Прыжки в длины с разбега 3-5 шагов	1	17.09		
8	7	Метание мяча в вертикальную цель	1	20.09		
9	8	Бег с ускорением 60 м	1	21.09		
10	9	Прыжки с высоты 40 см.	1	24.09		
11	10	Метание мяча на дальность	1	27.09		
12	11	Челночный бег 3x5м ,3X10м	1	28.09		
13	12	Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.	1	01.10		
		Подвижные игры (12 ч)	12	04.10		
14	1	Игра «Пятнашки»	1	05.10		
15	2	Игра «К своим флажкам»	1	08.10		

16	3	Игра «Два мороза»	1	11.10		
17	4	Игра «Пятнашки с лентами»	1	12.10		
18	5	Игра «Прыгающие воробышки»	1	15.10		
19	6	Игра «Зайцы в огороде»	1	18.10		
20	7	Игра «Лиса и куры»	1	19.10		
21	8	Игра «Кто дальше бросит»	1	22.10		
22	9	Игра «Точный расчет»	1	25.10		
23	10	Игра «Метко в цель»	1	26.10		
24	11	Игра «Прыжок за прыжком»	1	29.10		
II четверть						
25	12	Игра «Парашутисты»	1	08.11		
		Гимнастика с элементами акробатики (22ч)	22			
26	1	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	09.11		
27	2	Комплекс ОРУ	1	12.11		
28	3	Кувырок вперед.	1	15.11		
29	4	Стойка на лопатках согнув ноги	1	16.11		
30	5	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	19.11		
31	6	Кувырок в сторону.	1	22.11		
32	7	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	23.11		
33	8	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	26.11		
34	9	Вис стоя, лежа	1	29.11		
35	10	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног	1	30.11		
36	11	Игра «Змейка»	1	03.12		
37	12	Вис на согнутых руках	1	06.12		
38	13	Подтягивание в висе (маль), подтягивание в висе лежа (дев.)	1	07.12		
39	14	Комплекс ОРУ со скакалкой	1	10.12		
40	15	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе	1	13.12		
41	16	Лазание по гимнастической стенке	1	14.12		
42	17	Игра «Иголочка и ниточка»	1	17.12		
43	18	Стойка на двух и одной ноге на бревне	1	20.12		
44	19	Перелезание через коня, бревно	1	21.12		
45	20	Игра «Запрещенное движение»	1	24.12		
46	21	Игра «Салки с выручкой»	1	27.12		
47	22	Игра «Салки с лентами»	1	28.12		
III четверть						
		Лыжная подготовка(22ч)	22			
48	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж	1	11.01		
49	2	Ступающий шаг	1	14.01		

50	3	Игра на лыжах «Снежком по мячу»	1	17.01		
51	4	Скользкий шаг.	1	18.01		
52	5	Игра на лыжах «Кто дальше»	1	21.01		
53	6	Ступающий и скользкий шаг без палок	1	24.01		
54	7	Скользкий шаг с палками	1	25.01		
55	8	Повороты переступанием	1	28.01		
56	9	Игра на лыжах «Нарисуй солнышко»	1	31.01		
57	10	Подъем «лесенкой» на пологом склоне	1	01.02		
58	11	Спуск в низкой стойке с пологого склона	1	04.02		
59	12	Игра на лыжах «Кто дальше»	1	07.02		
60	13	Повороты переступанием.	1	08.02		
61	14	Игра на лыжах «За мной»	1	11.02		
62	15	Прохождение дистанции на лыжах 500м	1	14.02		
63	16	Подъем и спуск с небольших склонов	1	15.02		
64	17	Подъем «полуелочкой»	1	18.02		
65	18	Прохождение дистанции на лыжах 1000 м.	1	21.02		
66	19	Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	22.02		
67	20	Спуск со склона между палками	1	25.02		
68	21	Прохождение дистанции на лыжах 1500м	1	28.02		
69	22	Эстафеты на лыжах	1	01.03		
		Подвижные игры (33)	33			
70	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч по кругу»	1	04.03		
71	2	Подвижные игры: «Ловля мяча»	1	07.03		
72	3	Подвижные игры: «Поймай от пола»	1	08.03		
73	4	Подвижные игры: «Поймай от стены»	1	11.03		
74	5	Подвижные игры: «Мяч в цель»	1	14.03		
75	6	Подвижные игры: «Ну-ка отними!»»	1	15.03		
76	7	Подвижные игры: «Кто быстрее»	1	18.03		
77	8	Подвижные игры: «Два мяча»	1	21.03		
78	9	Ловля и передача мяча в движении. Игра « Попробуй отними»	1	22.03		
79	10	Ведение на месте. Игра «Сделай как я»	1	25.03		
IV четверть						
80	11	Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1	04.04		
81	12	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	1	05.04		
82	13	Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	08.04		
83	14	Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	11.04		
84	15	Подвижная игра: «Мячом в цель»	1	12.04		
85	16	Подвижная игра.: «Выбивалы»	1	15.04		
86	17	Подвижная игра: «Передача мяча в колоннах».	1	18.04		
87	18	Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	19.04		
88	19	Подвижная игра: «Мяч в корзину»	1	22.04		

89	20	Подвижная игра: «Передал- садись»	1	25.04		
90	21	Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	26.04		
91	22	Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	29.04		
92	23	Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	02.05		
93	24	Подвижная игра: «Выбивалы»	1	03.05		
94	25	Бег с ускорением 30м.Игра: «Пятнашки	1	06.05		
95	26	Бег с ускорением 60м.	1	09.05		
96	27	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1	10.05		
97	28	Равномерный бег 3 мин.	1	13.05		
98	29	Челночный бег 3x5м,3x10м.	1	16.05		
99	30	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	17.05		
100	31	Чередование ходьбы и бега (70м бег, 80м ходьба)	1	20.05		
101	32	Метание набивного мяча	1	23.05		
102	33	Равномерный бег 4 мин.	1	24.05		
		Всего часов	102			

**Календарно-тематическое планирование уроков по предмету
физическая культура 3 класс.**

№ п/п	№ урока	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения		примечание
				По программе		
I четверть						
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1ч)	1			
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	02.09		
		Легкая атлетика (12ч)	12			
2	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие.	1	06.09		
3	2	Бег 20 м. с высоким подниманием бедра.	1	07.09		
4	3	Прыжки с поворотом на 180 гр. , прыжки в длину с места.	1	09.09		
5	4	Метание мяча в горизонтальную цель с 3-5 шагов.	1	13.09		
6	5	Бег с максимальной скоростью 30м	1	14.09		
7	6	Прыжки в длины с разбега 3-5 шагов	1	16.09		
8	7	Метание мяча в вертикальную цель	1	20.09		
9	8	Бег с максимальной скоростью 60 м	1	21.09		
10	9	Прыжки с высоты 60 см.	1	23.09		
11	10	Метание мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	27.09		
12	11	Челночный бег 3x5м ,3X10м	1	28.09		
13	12	Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.	1	30.09		
		Подвижные игры(12ч)	12			
14	1	Игра «Белые медведи»	1	04.10		
15	2	Игра «Смена сторон»	1	05.10		
16	3	Игра «Гуси лебеди»	1	07.10		

17	4	Игра «Пятнашки с лентами»	1	11.10		
18	5	Игра «Прыгающие воробышки»	1	12.10		
19	6	Игра «Зайцы в огороде»	1	14.10		
20	7	Игра «Лиса и куры»	1	18.10		
21	8	Игра «Салки на марше»	1	19.10		
22	9	Игра «Волк во рву»	1	21.10		
23	10	Игра «День и ночь»	1	25.10		
24	11	Игра «Прыжок за прыжком»	1	26.10		
25	12	Игра «Салки – ноги от земли»	1	28.10		
II четверть						
		Гимнастика с элементами акробатики(22ч)	22			
26	1	Инструктаж по Т.Б. Выполнить команды : «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». «На первый, второй рассчитайся!»	1	08.11		
27	2	Комплекс ОРУ	1	09.11		
28	3	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой	1	11.11		
29	4	2-3 кувырка вперед	1	15.11		
30	5	Стойка на лопатках , перекат вперед в упор присев.	1	16.11		
31	6	Мост из положения лежа на спине.	1	18.11		
32	7	Построение в две шеренге, перестроение в два круга.	1	22.11		
33	8	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	23.11		
34	9	Вис стоя, лежа	1	25.11		
35	10	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног	1	29.11		
36	11	Игра «Что изменилось»	1	30.11		
37	12	Вис на согнутых руках	1	02.12		
38	13	Подтягивание в виси (маль), подтягивание в виси лежа (дев.)	1	06.12		
39	14	Комплекс ОРУ со скакалкой	1	07.12		
40	15	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе	1	09.12		
41	16	Передвижения по диагонали, противходом, «змейкой»	1	13.12		
42	17	Игра «Иголочка и ниточка»	1	14.12		
43	18	Ходьба приставным шагом по бревну (высота 1 м.)	1	16.12		
44	19	Перелезание через гимнастического коня, бревно	1	20.12		
45	20	Игра «Посадка картофеля»	1	21.12		
46	21	Игра «Караси и щука»	1	23.12		
47	22	Игра «Салки – ноги от земли»	1	27.12		
		Лыжная подготовка(22ч)	22			
48	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий	1	28.12		
49	2	Ступающий шаг и скользящий шаг	1	30.12		
III четверть						
50	3	Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	10.01		
51	4	Скользящий шаг с палками	1	11.01		
52	5	Игра на лыжах «Кто дальше»	1	13.01		
53	6	Попеременный двухшажный ход без палок	1	17.01		
54	7	Попеременный двухшажный ход с палками	1	18.01		
55	8	Повороты переступанием	1	20.01		
56	9	Игра на лыжах «Нарисуй солнышко»	1	24.01		
57	10	Подъем «лесенкой» на пологом склоне	1	25.01		
58	11	Спуск в высокой и низкой стойке с пологого склона	1	27.01		

59	12	Игра на лыжах «Кто дальше»	1	31.01		
60	13	Повороты переступанием на пологом склоне при спуске	1	01.02		
61	14	Игра на лыжах «За мной»	1	03.02		
62	15	Прохождение дистанции на лыжах 1000м	1	07.02		
63	16	Подъем и спуск с небольших склонов	1	08.02		
64	17	Подъем «полуелочкой»	1	10.02		
65	18	Прохождение дистанции на лыжах 1500 м.	1	14.02		
66	19	Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	15.02		
67	20	Спуск со склона между палками	1	17.02		
68	21	Прохождение дистанции на лыжах 2000м	1	21.02		
69	22	Эстафеты на лыжах	1	22.02		
		Подвижные игры(33ч)	33			
70	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «Мой веселый мяч»	1	24.02		
71	2	Подвижные игры: «Ловля мяча»	1	28.02		
72	3	Подвижные игры: «Передал - садись»	1	01.03		
73	4	Подвижные игры: «Ну-ка, отними!»	1	03.03		
74	5	Подвижные игры: «Мяч в цель»	1	07.03		
75	6	Подвижные игры: «Поймай мяч с лета»	1	08.03		
76	7	Подвижные игры: «Кто быстрее»	1	10.03		
77	8	Подвижные игры: «Два мяча»	1	14.03		
78	9	Ловля и передача мяча в движении. Игра « Собачка»	1	15.03		
79	10	Ведение на месте правой и левой рукой на месте и бегом. Игра «Сделай как я»	1	17.03		
80	11	Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1	21.03		
81	12	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	1	22.03		
82	13	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах	1	24.03		
IV четверть						
83	14	Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу»	1	04.04		
84	15	Подвижная игра: «Мячом в цель»	1	05.04		
85	16	Подвижная игра: «Мяч ловцу»	1	07.04		
86	17	Подвижная игра: «Иголочка-ниточка с ведением мяча»	1	11.04		
87	18	Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	12.04		
88	19	Подвижная игра: «Мяч в корзину»	1	14.04		
89	20	Подвижная игра: «Передал- садись»	1	18.04		
90	21	Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	19.04		
91	22	Подвижная игра: «Преследование с ведением мячей»	1	21.04		
92	23	Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	25.04		
93	24	Подвижная игра: «Выбивалы»	1	26.04		
94	25	Бег с максимальной скоростью 60м.Игра: «Пятнашки	1	28.04		
95	26	Бег на результат 30, 60м. Игра: «Белые медведи»	1	02.05		
96	27	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1	03.05		
97	28	Равномерный бег 4 мин. Игра: «Гуси-лебеди»	1	05.05		
98	29	Челночный бег 3x5м,3x10м.	1	10.05		
99	30	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	12.05		
100	31	Чередование ходьбы и бега (80 м бег, 90м ходьба)	1	16.05		
101	32	Метание набивного мяча. Игра: «Перебежка с ручкой»	1	17.05		
102	33	Равномерный бег 5 мин.	1	19.05		

			Всего часов	102			
--	--	--	-------------	-----	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование уроков по предмету
физическая культура 4 класс**

№ п/п	№ урока	Разделы и темы занятий	Кол- во часов	Дата проведения		приме- чание
				По програ- ме	факти- ч	
І четверть						
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки(1)	1			
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	02.09		
		Легкая атлетика(12)	12			
2	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие.	1	06.09		
3	2	Бег 30 м. с заданным темпом и скоростью.	1	07.09		
4	3	Прыжок в длину по заданным ориентирам	1	09.09		
5	4	Бросок теннисного мяча на дальность	1	13.09		
6	5	Бег с максимальной скоростью 30м, 60м	1	14.09		
7	6	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов способом согнув ноги	1	16.09		
8	7	Бросок теннисного мяча на дальность и на точность попадания	1	20.09		
9	8	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба)	1	21.09		
10	9	Тройной прыжок с места	1	23.09		
11	10	Метание мяча с места на дальность	1	27.09		
12	11	Челночный бег 5х5м ,3Х10м	1	28.09		
13	12	Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.	1	30.09		
		Подвижные игры(12)	12			
14	1	Игра «Белые медведи»	1	04.10		
15	2	Игра «Смена сторон»	1	05.10		
16	3	Игра «Невод»	1	07.10		
17	4	Игра «Пятнашки с лентами»	1	11.10		
18	5	Игра «Прыгающие воробышки»	1	12.10		
19	6	Игра «Зайцы в огороде»	1	14.10		
20	7	Игра «На буксире»	1	18.10		
21	8	Игра «Салки на марше»	1	19.10		
22	9	Игра «Волк во рву»	1	21.10		
23	10	Игра «День и ночь»	1	25.10		
24	11	Игра «Прыжок за прыжком»	1	26.10		
25	12	Игра «Салки – ноги от земли»	1	28.10		
ІІ четверть						
		Гимнастика с элементами акробатики(22)	22			
26	1	Инструктаж по Т.Б. Выполнить команды : «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!»	1	08.11		
27	2	Комплекс ОРУ	1	09.11		
28	3	2-3 кувырка вперед	1	11.11		
29	4	Кувырок назад	1	15.11		

30	5	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках	1	16.11		
31	6	Мост с помощью и самостоятельно.	1	18.11		
32	7	Построение в две шеренге, перестроение в два круга.	1	22.11		
33	8	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	23.11		
34	9	Вис стоя, лежа	1	25.11		
35	10	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног	1	29.11		
36	11	Игра «Что изменилось»	1	30.11		
37	12	Вис на согнутых руках, согнув ноги	1	02.12		
38	13	Подтягивание в вися (маль), подтягивание в вися лежа (дев.)	1	06.12		
39	14	Комплекс ОРУ со скакалкой	1	07.12		
40	15	Лазание по канату в три приема	1	09.12		
41	16	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	1	13.12		
42	17	Игра «Посадка картофеля»	1	14.12		
43	18	Ходьба на носках по бревну (высота 1 м.)	1	16.12		
44	19	Перелезание через гимнастического коня, бревно	1	20.12		
45	20	Игра «Бег за флажками»	1	21.12		
46	21	Игра «Веребочка под ногами»	1	23.12		
47	22	Игра «Космонавты»	1	27.12		
		Лыжная подготовка(22)	22			
48	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1	28.12		
49	2	Ступающий шаг и скользящий шаг с палками и без палок	1	30.12		
III четверть						
50	3	Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	10.01		
51	4	Попеременный двухшажный ход без палок	1	11.01		
52	5	Игра на лыжах «Кто лучше»	1	13.01		
53	6	Попеременный двухшажный ход с палками	1	17.01		
54	7	Одновременный одношажный ход	1	18.01		
55	8	Спуск с пологого склона с заданием	1	20.01		
56	9	Игра на лыжах «Нарисуй солнышко»	1	24.01		
57	10	Подъем «лесенкой», «елочкой» на пологом склоне	1	25.01		
58	11	Спуск в высокой и низкой стойке с пологого склона	1	27.01		
59	12	Торможение «плугом»	1	31.01		
60	13	Повороты переступанием на пологом склоне при спуске	1	01.02		
61	14	Торможение упором	1	03.02		
62	15	Прохождение дистанции на лыжах 1500м	1	07.02		
63	16	Подъем и спуск с небольших склонов	1	08.02		
64	17	Подъем «полуелочкой»	1	10.02		
65	18	Прохождение дистанции на лыжах 2000 м.	1	14.02		
66	19	Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	15.02		
67	20	Спуск со склона между палками	1	17.02		
68	21	Прохождение дистанции на лыжах 2500м	1	21.02		
69	22	Эстафеты на лыжах	1	22.02		
		Подвижные игры(33)	33			

70	1	Подвижные игры : «Коршун и наседка»	1	24.02		
71	2	Подвижные игры: «Ниточка-иглолочка с ведением б/б мяча»	1	28.02		
72	3	Подвижные игры: «Передал - садись»	1	01.03		
73	4	Подвижные игры: «Ну-ка, отними!»	1	03.03		
74	5	Подвижные игры: «Мяч в цель»	1	07.03		
75	6	Подвижные игры: «Поймай мяч с лета»	1	08.03		
76	7	Подвижные игры: «Кто быстрее»	1	10.03		
77	8	Подвижные игры: «Два мяча»	1	14.03		
78	9	Ловля и передача мяча в движении. Игра « Собачка»	1	15.03		
79	10	Ведение на месте с изменением высоты отскока. Игра «Сделай как я»	1	17.03		
80	11	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	21.03		
81	12	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	1	22.03		
82	13	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра: « Овладей мячом»	1	24.03		
IV четверть						
83	14	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Точка»	1	04.04		
84	15	Подвижная игра: «Преследование с ведением мяча»	1	05.04		
85	16	Подвижная игра: «Мяч ловцу»	1	07.04		
86	17	Подвижная игра: «Салки с ведением б/б мяча»	1	11.04		
87	18	Подвижная игра: «Мини-баскетбол»	1	12.04		
88	19	Подвижная игра: «Переброска мячей»	1	14.04		
89	20	Подвижная игра: «Передал- садись»	1	18.04		
90	21	Подвижная игра: «Точно в цель»	1	19.04		
91	22	Подвижная игра: «Выбивалы»	1	21.04		
92	23	Подвижная игра: «Снайпер»	1	25.04		
93	24	Подвижная игра: «Пионерский мяч»	1	26.04		
94	25	Бег с максимальной скоростью 60м.Игра: «Кот и мыши»	1	28.04		
95	26	Бег на результат 30, 60м. Игра: «Невод»	1	02.05		
96	27	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафета с прыжками	1	03.05		
97	28	Равномерный бег 5 мин. игра: «волк во рву»	1	05.05		
98	29	Челночный бег 3x5м,3x10м.	1	10.05		
99	30	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	12.05		
100	31	Чередование ходьбы и бега (90 м бег, 80м ходьба)	1	16.05		
101	32	Метание набивного мяча. Игра: «Перебежка с выручкой»	1	17.05		
102	33	Равномерный бег 6 мин.	1	19.05		
Всего часов			102			